

## ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DIECIE ŁATWOSTRAWIEJ Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO

### Zastosowanie i cel diety:

- w chorobach zapalnych żołądka,
  - w refluksie żołądkowo-przetykowym,
  - w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy,
  - w dyspepsji czynnościowej żołądka,
- w przewlekłym nadkwaśnym nieżycie żołądka.

### Zasady diety:

- Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego jest modyfikacją diety łatwostrawnej.
- Modyfikacja polega na ograniczeniu produktów bogatych we frakcję nierozpuszczalną błonnika pokarmowego, opiera się na ograniczeniu ilości produktów i potraw działających pobudzająco na czynności wydzielnicze żołądka.
- Wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia.
- Dieta powinna być zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb oraz tłuszczów.
- Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości nierozpuszczalnej w wodzie frakcji błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych.
- Posiłki powinny być spożywane regularnie, o stałych porach, należy eliminować podjadanie pomiędzy posiłkami.
- Zaleca się ograniczenie produktów będących źródłem izomerów trans kwasów tłuszczowych, występujących w tłuszczach cukierniczych, fryturze smaźalniczej, słodyczach, niektórych margarynach twardych, produktach typu fast-food.
- Zaleca się gotowanie tradycyjne lub na parze, duszenie bez wcześniejszego obsmażania. Pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych.

### GRUPY ŚRODKÓW SPOŻYWCZYCH REKOMENDOWANE I PRZECIWSKAZANE

Grupy środków spożywczych	REKOMENDOWANE	PRZECIWSKAZANE
Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału,</li> <li>• mąka pszenna, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa,</li> <li>• białe pieczywo pszenne i mieszane,</li> <li>• kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska,</li> <li>• płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe,</li> <li>• makarony drobne,</li> <li>• ryż biały,</li> <li>• potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski bez okras (w ograniczonych ilościach),</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie mąki pełnoziarniste i żytnie,</li> <li>• pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu,</li> <li>• pieczywo pełnoziarniste i żytnie,</li> <li>• pieczywo na zakwasie,</li> <li>• pieczywo cukiernicze i półcukiernicze,</li> <li>• produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy,</li> <li>• kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak,</li> <li>• płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe,</li> </ul>

Grupy środków spożywczych	REKOMENDOWANE	PRZECIWSKAZANE
	<ul style="list-style-type: none"> <li>suchary.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>makarony grube i pełnoziarniste,</li> <li>ryż brązowy, ryż czerwony,</li> <li>potrawy mączne,</li> <li>otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.</li> </ul>
Warzywa i przetwory warzywne	<ul style="list-style-type: none"> <li>warzywa młode, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu (z wykluczeniem przeciwskazanych),</li> <li>warzywa liściaste,</li> <li>warzywa dyniowate,</li> <li>pomidor bez skóry (w ograniczonych ilościach)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>warzywa kapustne: kapusta, brukselka, kalafior, brokuł, rzodkiewka, rzepa,</li> <li>warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior,</li> <li>ogórki, papryka, kukurydza,</li> <li>warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe (marynaty), warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu,</li> <li>kiszona kapusta, kiszone ogórki,</li> <li>grzyby,</li> <li>surówki z dodatkiem śmietany.</li> </ul>
Ziemniaki i bataty	<ul style="list-style-type: none"> <li>ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone bez dodatku tłuszczu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ziemniaki smażone (frytki, talarki),</li> <li>puree w proszku.</li> </ul>
Owoce i przetwory owocowe (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> <li>owoce gotowane, rozdrobnione,</li> <li>dojrzałe/rozdrobnione (bez skórki i pestek),</li> <li>przeciery i musy owocowe bez dodatku cukru,</li> <li>dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe (w ograniczonych ilościach),</li> <li>owoce drobnopestkowe, gotowane, pozbawione pestek, przetarte przez sito.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>owoce surowe,</li> <li>owoce niedojrzałe,</li> <li>owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki)</li> <li>winogrona,</li> <li>owoce cytrusowe,</li> <li>owoce przetworzone np.: owoce w syropach cukrowych, owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone,</li> <li>owoce suszone,</li> <li>dżemy owocowe wysokosłodzone.</li> </ul>
Nasiona roślin strączkowych	<ul style="list-style-type: none"> <li>produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, jeśli dobrze tolerowane.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wszystkie suche nasiona roślin strączkowych.</li> </ul>
Nasiona, pestki, orzechy	<ul style="list-style-type: none"> <li>siemię lniane mielone.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wszystkie nasiona, pestki, orzechy,</li> <li>„masło orzechowe”,</li> <li>wiórki kokosowe.</li> </ul>
Mięso i przetwory mięsne	<ul style="list-style-type: none"> <li>z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka,</li> <li>chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych,</li> <li>chude gatunki kiełbas (w ograniczonych ilościach),</li> <li>galaretki drobiowe.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli,</li> <li>mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu,</li> <li>tłuste wędliny, np.: baleron, boczek,</li> <li>tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele,</li> <li>pasztety,</li> <li>wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson),</li> <li>z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina,</li> <li>mięsa surowe np. tatar.</li> </ul>

Grupy środków spożywczych	REKOMENDOWANE	PRZECIWSKAZANE
Ryby i przetwory rybne	<ul style="list-style-type: none"> <li>wszystkie ryby morskie i słodkowodne, gotowane,</li> <li>konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ryby surowe,</li> <li>ryby smażone na dużej ilości tłuszczu,</li> <li>ryby wędzone,</li> <li>konserwy rybne w oleju.</li> </ul>
Jaja i produkty z jaj	<ul style="list-style-type: none"> <li>gotowane na miękko,</li> <li>jaja sadzone i jajecznica na parze.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>gotowane na twardo,</li> <li>jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu,</li> <li>jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu.</li> </ul>
Mleko i produkty mleczne	<ul style="list-style-type: none"> <li>mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste,</li> <li>niskotłuszczowe naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mleko i sery twarogowe tłuste,</li> <li>mleko skondensowane,</li> <li>jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru,</li> <li>wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane,</li> <li>tłuste sery podpuszczkowe,</li> <li>tłuste sery dojrzewające,</li> <li>śmietana.</li> </ul>
Tłuszcze	<ul style="list-style-type: none"> <li>masło (w ograniczonych ilościach),</li> <li>miękką margaryna,</li> <li>oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój,</li> <li>twarde margaryny,</li> <li>masło klarowane,</li> <li>majonez,</li> <li>tłuszcz kokosowy i palmowy,</li> <li>„masło kokosowe”,</li> <li>frytura smaźalnicza.</li> </ul>
Desery w (ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> <li>budyń (bez dodatku cukru),</li> <li>galaretka (bez dodatku cukru),</li> <li>kisiel (bez dodatku cukru),</li> <li>ciasta drożdżowe, niskosłodzone,</li> <li>ciasta biszkoptowe, niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu,</li> <li>sałatki owocowe, z surowych owoców,</li> <li>torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną,</li> <li>ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru,</li> <li>ciasto francuskie,</li> <li>czekolada i wyroby czekoladopodobne.</li> </ul>
Przyprawy	<ul style="list-style-type: none"> <li>łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach),</li> <li>sól i cukier (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili,</li> <li>kostki rosółowe i esencje bulionowe,</li> <li>gotowe bazy do zup i sosów,</li> <li>gotowe sosy sałatkowe i dressingi,</li> <li>musztarda, keczup, ocet,</li> <li>sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.</li> </ul>
Napoje	<ul style="list-style-type: none"> <li>woda niegazowana, zwłaszcza z zawartością wapnia,</li> <li>słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>woda gazowana,</li> <li>napoje gazowane,</li> <li>napoje wysokosłodzone,</li> <li>soki owocowe, zwłaszcza cytrusowe</li> </ul>

Grupy środków spożywczych	REKOMENDOWANE	PRZECIWSKAZANE
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• napary owocowe,</li> <li>• kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• bawarka,</li> <li>• soki warzywne, rozcieńczone (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• kompoty, rozcieńczone (bez dodatku cukru),</li> <li>• napoje roślinne z dodatkiem wapnia, bez cukrów z wyjątkiem tych produkowanych na bazie kokosa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nektary owocowe,</li> <li>• wody smakowe z dodatkiem cukru,</li> <li>• mocne napary kawy i herbaty,</li> <li>• napary mięty,</li> <li>• sok pomidorowy,</li> <li>• mocne wywary,</li> <li>• kakao naturalne,</li> <li>• napoje energetyzujące,</li> <li>• napoje alkoholowe.</li> </ul>

Opracowanie: M. Greń- dietetyk, 02.11.2023 r.

*Bibliografia:*

1. Ciborowska H. i Ciborowski A. 2021: Dietetyka żywienie zdrowego i chorego człowieka. PZWL, Warszawa.
2. <https://www.gov.pl/web/zdrowie/dobry-posilek-w-szpitalu>